|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ma Bos** | **7 juni 2021**Interval Tempo herhaling 70%Dif.Leren | **STW FIETS-TRAINING** Leerdoel: bewegingspatronen optimaliseren (kern)**70% week.**IT inspanningen 45”- 3’ | 10min |
| LET OP | Plaats | Verzamelen Landscheidingsweg Trainingslocatie: Lange Helling**Houd rekening met de geldende coronaregels** |  |
| 18:30u | Inwerken | Via lang pad naar lange helling.Tijdens lopen inwerkoefeningenRekken strekken | 15min |
|  | K1  | Grondoefeningen met name buikspieren en rugspierenSprongoefeningen | 15 |
| 19:00u | K2 | 6 x 1’/4’ 10-20” oefening, waarna op tempo de helling oprennen of springen. | 30min |
| 19:40u | Uitlopen |  | 40 min |
| 17:05u | thuis | VEEL PLEZIER |  |